

Liste des recettes Une Cure Antifatigue édition automne 2013

Bouillon Bieler
Crème de brocolis
Crème bruxelloise (chicons/endives)
Crème de carottes au cerfeuil
Crème de lentilles et carottes à la sarriette
Crème d'orties minute
Crème de potimarron au curry
Minestrone détox'
Potage de brocolis et champignons
Soupe aïgo boullido
Soupe d'oseille et de pourpier (ou épinards)
Soupe de courgettes détox'
Vichyssoise (crème de poireaux)
Carottes et germes de soja au curry
Chèvre chaud sur pomme aux épices
Chèvre chaud et petits légumes à la vapeur
Chicons (endives) ou fenouils farcis sans viande
Crudités d'hiver chatoyantes
Filet de dinde en hypocuisson
Lentilles avec carottes vapeur et tomates
Mousse de chou-fleur et œufs mollets
Pommes de terre vapeur ou en robe des champs
Poireaux vapeur sauce Ravigote et œufs mollets
Quinoa (cuisson)
Salade de chicons, avocat et mâche
Salade de chou et pignons de pin
Salade de crudités d'hiver
Salade de crudités d'été
Salade de laitue et pissenlit et noix de Grenoble
Salade de poulet aux petits légumes
Salade de roquette et jeunes épinards crus aux noix
Salade folle de crudités d'automne
Salade variée
Salade verte et roquette, sardines
Saumon vapeur douce et brocolis sur lit de cresson
Saumon au four doux
Tabouleh de quinoa aux herbes
Anchoïade
Beurre d'Ail aux Noix
Crème de basilic (été) ou de cresson (hiver)
Hachis d'échalotes persillé
Sauce au curry Quasi Crue
Sauce sésamine
Sauce Ravigote
Vinaigrette/Citronnette riche au citron
Caviar d'algues
Caviar d'Aubergines
Guacamole d'avocat aux graines germées
Pâté végétal provençal
Crème Budwig
Brésilienne maison
Cocktail santé aux fruits
Compote de fruits de saison à la vapeur douce
Muesli du docteur
Porridge au lait d'amandes
Potages
Salade de fruits frais vanillée, aux oléagineux
Velouté de fruits au coco & pollen
Milk Shake végé au beurre de tournesol/coco
Velouté aux fruits frais et avocat
Hydromel ou Citronnade Peps
Thé des Indiens
Tisane de réglisse
Jus de légumes : Le Jus de la Voie du Milieu, Soleil du Matin (jus);
Long Island, Lait de poule Végétal, L'amoureux, Punch spiruline, Punch d'automne, Le draineur, Retrouve du jus, Libérez mon foie, Le jus Breuss